

Implementasi Program Bimbingan dan Konseling bagi Pengembangan Self-Esteem Anak Usia SD/MI

Hidayat*

Abstract

Self-esteem is an important component and should be present in a child. With the self-esteem in children, the spirit of enthusiasm and self motivation in children will present itself. Improve self-esteem in children ought to be used as an early reflection of the parents, because many things can happen when children feel powerless or inferior. In addition to the family, school is the child's immediate environment. For that schools have to provide personal guidance programs, social services are administered by the guidance and counseling program. School elements are closely associated with the development of self-esteem of children is especially homeroom teacher. Given the importance of self-esteem in the optimization of child development, for it in this article will be described in detail discussion on the matter.

Keywords: *guidance and counseling, self-esteem, elementary school age*

Pendahuluan

Pada masa anak-anak, pembentukan konsep diri adalah penting, karena konsep diri terbentuk melalui suatu proses, bukan faktor keturunan atau bawaan. Konsep diri akan terbentuk sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembentukan tersebut dapat melalui interaksi dengan orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar rumah. Oleh karenanya, anak-anak membutuhkan konsep diri untuk dapat masuk dan diterima lingkungan sosialnya, dan salah satu pembentuk konsep diri itu yakni dengan adanya *self-esteem* (harga diri).

Self-esteem adalah komponen penting dan harus ada pada diri seorang anak. Menurut Stuart dan Sundeen (1991), *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Hal itu dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Dengan adanya *self-esteem* pada anak-anak, semangat antusiasme dan motivasi diri pada anak akan muncul dengan sendirinya.

Meningkatkan *self-esteem* pada anak patut untuk dijadikan bahan perenungan sejak dini bagi para orang tua, karena banyak hal yang bisa terjadi ketika anak

* Dosen Tetap Fakultas Tarbiyah IAIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

merasa tidak berdaya atau rendah diri. Hal pertama yang bisa terjadi yakni anak mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan itu dapat mempengaruhi cara anak-anak bersosialisasi ke depannya. Tidak adanya penghargaan yang diberikan pada diri anak itu sendiri akan berakibat anak-anak menjadi tidak percaya diri untuk dapat masuk ke lingkungan sosialnya dan merasa ragu apakah dia dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Hal lain yang dapat muncul ketika anak merasa rendah diri yakni anak akan kehilangan keberanian untuk mengambil resiko, hingga berakibat anak menjadi tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang mereka miliki.

Banyaknya akibat tersebut membuat anak-anak yang memiliki kesempatan untuk berkreasi dan berprestasi dapat terhambat oleh adanya rasa rendah diri tersebut, dan dampaknya tidak hanya dirasakan oleh pribadi anak itu sendiri, tetapi juga orang-orang di sekelilingnya. Selain itu, hal ini juga bisa berdampak bagi pembangunan bangsa dan negara ini karena jika sumber daya manusianya tidak terdapat peningkatan kualitas, maka pembangunan juga akan terhambat.

Dengan demikian, orang tua dan guru memiliki tanggung jawab besar untuk dapat memenuhi kebutuhan *self-esteem* anak (siswa), melalui pemberian kasih sayang yang tulus sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara wajar dan sehat, yang didalamnya terkandung perasaan *self-esteem* yang stabil dan mantap. Disinilah, tampak arti penting peran orang tua dan guru sebagai fasilitator.

Pengertian *Self-Esteem*

Self-esteem (harga diri) merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat *self-esteem* diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Menurut Branden (2001) *self-esteem* yang positif merupakan prasyarat utama untuk mencapai pemenuhan kebutuhan. *Self-esteem* mempunyai dua komponen yaitu, perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Dengan kata lain *self-esteem* merupakan perpaduan antara kepercayaan diri (*self-confidance*) dengan penghormatan diri (*self-respect*). Kemampuan mengembangkan kepercayaan diri dan penghormatan diri yang sehat melekat dalam hakikat kita sebagai manusia, karena kemampuan kita dalam berpikir merupakan sumber dasar kompetensi kita dan fakta bahwa kita hidup sebagai sumber dasar hak yang diperjuangkan dalam mencapai setiap kebahagiaan yang kita dambakan.

Maslow dalam Koeswara (1991:125) menegaskan bahwa rasa *self-esteem* yang sehat tidak didasarkan pada prestise, status dan keturunan. Dengan perkataan lain rasa *self-esteem* individu yang sehat adalah hasil usaha individu itu sendiri merupakan bahaya patologis yang nyata apabila seseorang lebih mengandalkan rasa harga dirinya pada orang lain ketimbang kemampuan dan prestasi nyata dirinya sendiri.

Kebutuhan akan *self-esteem* ini oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian yaitu:

1. Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.
2. Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

Coopersmith (dalam Goble, 1993:265) mendefinisikan *self-esteem* sebagai penilaian diri yang dilakukan seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan, dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil serta berharga. Selanjutnya menurut Burns (1993:7), *self-esteem* adalah perasaan bahwa “diri” itu penting dan efektif, dan melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem self-esteem* adalah penilaian individu tentang dirinya, penilaian yang

menunjukkan sikap menerima atau menolak dirinya dan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dapat berhasil dan berharga yang berkembang dari interaksi dengan lingkungan.

Perkembangan *Self-Esteem* Anak

Periode perkembangan anak akhir disebut sebagai masa usia Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) atau masa intelektual. Akhir masa kanak-kanak berlangsung dari usia enam sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual (Hurlock, 1999). Pada awal dan akhir masa anak ditandai oleh kondisi yang sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial anak.

Memiliki harga diri yang tinggi merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh anak. Adapun tugas-tugas perkembangan masa anak akhir menurut Havighurst (Hurlock, 1999) secara lengkap dipaparkan sebagai berikut:

1. Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan-permainan yang umum. Pada masa sekolah anak sudah sampai pada taraf penguasaan otot, sehingga sudah dapat berbaris, melakukan senam pagi dan permainan-permainan ringan seperti sepak bola, loncat tali, dan berenang.
2. Membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh. Hakikat tugas perkembangan ini adalah: (a) mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan, meliputi kebersihan, keselamatan diri, dan kesehatan; (b) mengembangkan sikap yang positif terhadap jenis kelaminnya sebagai pria atau wanita dan juga menerima diri secara positif.
3. Belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya. Anak belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru serta teman-teman sebaya.
4. Mulai mengembangkan peranan social sebagai pria atau sebagai perempuan yang tepat. Apabila anak sudah masuk sekolah dasar, perbedaan jenis kelamin akan semakin nampak. Dari segi permainan akan tampak anak laki-laki tidak akan memperbolehkan anak perempuan mengikuti permainan yang khas laki-laki, begitu pula sebaliknya.

5. Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis, dan berhitung.
6. Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
7. Mengembangkan hati nurani, pengertian moral dan nilai.
8. Mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan lembaga.
9. Mencapai kebebasan pribadi.

Harga diri anak terbentuk seiring dengan pengalaman dan perkembangan yang diperoleh anak dari interaksinya dengan lingkungan. Setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, akan mempengaruhi tingkat harga diri anak. Apabila anak mengalami kejadian yang menyenangkan, maka dapat berdampak pada peningkatan harga diri, tetapi jika terjadi hal yang kurang menyenangkan atau anak mengalami masalah maka biasanya akan terjadi penurunan harga diri. Meskipun demikian, pada hakikatnya tingkat harga diri individu relatif menetap karena digunakan mekanisme majemuk untuk mempertahankan tingkat tersebut (Tesser dalam Baron, 2003).

Evaluasi diri pada masa anak awal biasanya positif tapi tidak realistis dan menyajikan sifat-sifat pribadi yang *overestimation* (Harter, 2006). Seorang anak mungkin akan berkata mengetahui seluruh abjad padahal tidak bisa, atau mungkin anak berkata tidak pernah takut padahal tidak seperti itu. Penilaian yang positif dan tidak realistis terhadap diri muncul karena; (1) anak memiliki kesulitan untuk membedakan harapan dengan kompetensi aktual; (2) anak belum mampu menggeneralisasi diri ideal yang berbeda dari diri nyata; (3) anak jarang terlibat pada perbandingan sosial, yaitu bagaimana anak membandingkan diri dengan orang lain; dan (4) ketidakmampuan untuk mengenali sifat-sifat yang berlawanan, maksudnya penilaian diri anak kecil juga merefleksikan ketidakmampuan untuk mengenali atau memahami bahwa mereka dapat memiliki sifat-sifat yang berlawanan, seperti baik dan buruk.

Evaluasi diri pada masa akhir anak-anak menjadi lebih kompleks. Lima kunci perubahan karakteristik yang meningkatkan kompleksitas adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik internal

Pada masa akhir anak, anak mengubah definisi diri dalam karakteristik internal. Anak mulai mengenali perbedaan antara pernyataan dalam dan luar diri, dan anak lebih menyukai untuk memasukkan *inner* dalam mendefinisikan diri daripada anak yang lebih muda. Penelitian terhadap anak pada masa akhir anak menunjukkan lebih menyukai menyebutkan karakteristik psikologis (seperti ciri-ciri kepribadian) dalam mendefinisikan diri dan kurang menyukai untuk menyebutkan karakteristik fisik (seperti warna mata, tinggi badan).

b. Deskripsi sosial

Pada masa akhir anak, anak mulai memasukkan aspek sosial sebagai referensi terhadap kelompok sosial (Harter, 2006; Livesly & Bromley, 1973). Contohnya, anak mungkin mendeskripsikan diri sebagai anak Indonesia, sebagai anak muslim, atau seseorang yang memiliki dua sahabat.

c. Perbandingan sosial

Pemahaman diri pada masa pertengahan dan akhir anak adalah termasuk meningkatnya referensi perbandingan sosial (Harter, 2006). Pada perkembangannya, anak lebih menyukai untuk membedakan dirinya dari orang lain dalam perbandingan daripada sesuatu yang absolute. Anak SD/MI lebih suka berpikir tentang apa yang dapat anak lakukan untuk membandingkan diri dengan orang lain.

d. Diri nyata dan diri ideal

Pada akhir anak, anak mulai untuk membedakan diri nyata dan diri ideal (Harter, 2006). Termasuk membedakan kompetensi yang dimiliki anak dengan yang diharapkan anak sebagai sesuatu yang dianggap paling penting.

e. Realistik

Pada masa pertengahan dan akhir anak, penilaian diri anak menjadi lebih realistik (Harter, 2006). Penilaian realistik anak muncul karena meningkatnya perbandingan sosial dan pengambilan perspektif anak.

Tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan *self-esteem* yang harus dimiliki oleh individu pada masa perkembangan anak-anak usia SD/MI sebagaimana dikemukakan oleh Smith (2002), yang didasarkan kepada empat konsep inti harga diri yaitu, saya sebagai pribadi (*I am a person*), saya sebagai

pemimpi (*I am a dreamer*), saya sebagai pemenang (*I am a champion*), dan saya sebagai teman (*I am a friend*). Tugas-tugas perkembangan tersebut diuraikan sebagai berikut.

1) Early childhood: Ages 0 – 6

Pribadi – mengenal dimensi-dimensi fisik dari diri yang mampu diamati secara objektif. Perbedaan diri dengan orang lain. Dimulai dari opini tentang diri. Mengetahui apakah diri penting atau berharga bagi orang tua.

Pemimpi – bekerja untuk meraih tujuan sederhana (membangun menara dengan balok-balok, membuat gambar atau lukisan). Mengembangkan imajinasi atau kemampuan untuk melihat kemungkinan-kemungkinan. Mengembangkan sikap positif atau negatif terhadap sesuatu yang umum dan masa depan yang tidak spesifik misalnya mengatakan pada ibunya, “ kalau nanti aku besar aku akan menikah dengan.....”.

Pemenang – merasa bangga membuat sesuatu daripada produk yang sudah jadi (menyukai menggambar, membangun daripada hasil akhirnya). Mengungkap kemampuan yang dimiliki oleh tubuh. Menekuni tugas yang cukup sulit secara moderat. Bertahan melawan serangan fisik dari teman sebaya; melindungi apa yang dimiliki, seperti mainan. Terkadang melawan tuntutan orang tua.

Teman – mempelajari keterampilan interaksi sosial dengan teman sebaya. Memberikan dan menerima afeksi fisik dari orang tua. Mulai membentuk hati nurani. Memberikan respon dengan sikap yang positif terhadap kesedihan orang lain. Menunjukkan kelembutan terhadap hewan peliharaan, memperlihatkan tanggung jawab dan pemeliharaannya.

2) Middle childhood: Ages 7 – 12

Pribadi – memperluas konsep fisik / perilaku diri termasuk karakteristik psikologis atau karakteristik kepribadian. Membandingkan diri dengan orang lain dan menilai dirinya dalam konteks kesan orang lain. Mengubah fokus dari keluarga kepada teman sebaya dalam mendefinisikan diri.

Pemimpi – mulai memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang mungkin diraih. Seperti respon terhadap “ Kamu ingin menjadi apa ketika kamu besar nanti?”. Belajar bekerja untuk meraih tujuan yang berangkai seperti

menyelesaikan tugas sekolah, lebih sadar akan kemampuannya (*talents*); dan memiliki hobi.

Pemenang – kompetisi mungkin memiliki dampak yang sangat besar terhadap keberhargaan diri (*self worth*). Merasa bangga setelah menyelesaikan suatu tugas. Mempelajari strategi untuk melawan atau menahan serangan psikologis. Diterima oleh teman sebaya dapat meningkatkan perasaan mampu (*competence*). Berusaha meniru model peran gender yang sama. Menggunakan kekuatan untuk bekerjasama atau membantu orang lain.

Teman – membentuk hubungan pertemanan yang lebih dekat, lebih bertahan lama. Memiliki seorang teman baik (*best friend*). Belajar untuk memberi dan menerima untuk mempertahankan persahabatan. Berpartisipasi dalam budaya teman sebaya. Hati nurani menjadi bagian yang penting dari kepribadian.

Menurut Branden (2005) terdapat dua aspek yang dapat menghambat perkembangan *self-esteem*, yaitu perasaan takut dan perasaan bersalah. Perasaan takut muncul ketika anak tidak mampu menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh keberanian. Fakta-fakta tersebut merupakan tanggapan negatif terhadap diri yang menjadikan anak hidup dalam ketakutan.

Aspek kedua yang menghambat harga diri adalah perasaan bersalah yang mencakup perasaan bersalah karena melanggar nilai-nilai moral. Anak menghayati kesalahan sebagai suatu pelanggaran terhadap nilai kehidupan yang telah ditanamkan dalam diri oleh orang yang menguasainya, yaitu seseorang yang dianggap berharga atau ditakuti. Perasaan bersalah dimiliki oleh anak yang mempunyai pegangan hidup berdasarkan kesadaran dan keyakinan diri dimana anak telah menentukan kriteria yang baik dan yang buruk. Perasaan bersalah kedua adalah merasa bersalah terhadap ketakutan, seperti terhadap orang tua. Jika terus menerus akan terjadi akumulasi perasaan bersalah yang muncul dalam bentuk kecemasan (*anxiety*) sehingga menghambat perkembangan *self-esteem* anak.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Esteem Anak

Evaluasi anak terhadap diri sendiri merupakan hasil interpretasi subjektif anak terhadap *feed back* yang berarti dalam kehidupan (orang tua, guru, dan teman) dan perbandingan dengan nilai atau standar kelompok atau budaya (Burns,

1999). Perlakuan dan penilaian orang tua pada masa sebelumnya juga akan mempengaruhi harga diri individu pada masa akhir (Coopersmith, 197; Olds & Papalia, 1986). Pendapat tersebut didukung oleh Cooley dalam konsep diri Burns (1993) yang menyatakan penilaian individu tentang diri sendiri juga merupakan cerminan bagaimana orang lain terutama keluarga memperlakukan dan menilai anak.

Coopersmith (1967) mengungkapkan pentingnya peran orang tua dalam perkembangan *self-esteem* anak. Seorang anak dengan *self-esteem* tinggi terbentuk karena sikap positif dari orang tua terhadap keberadaan anak, orang tua memberikan kebebasan kepada, tidak terlalu mengekang tetapi juga tidak terlalu membiarkan.

Terdapat empat faktor utama yang member kontribusi terhadap perkembangan harga diri anak, yaitu sebagai berikut:

1. Adanya penerimaan dari *significant other* yang berada di lingkungan anak

Significant other adalah orang yang dianggap penting atau signifikan oleh anak. Orang tua merupakan *significant other* yang utama bagi anak yang memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan *self-esteem* anak melalui pengasuhan yang diberikan kepada anak. Pandangan orang tua tentang kemampuan anak dapat mereduksi perasaan tidak aman atau bahkan meningkatkan atau menurunkan perasaan berharga anak.

Tujuan pengasuhan yang dilakukan orang tua adalah menyiapkan anak agar dapat mandiri dan menjalani kehidupan dengan baik. Seusia balita berawal dari kondisi bergantung pada orang lain terhadap kedua orang tua. Orang tua yang berhasil dapat mengembangkan anak yang ketergantungan menjadi manusia yang menumbuhkan keberhargaan diri, bertanggung jawab, dan mampu bertahan menghadapi tantangan.

Coopersmith (1967) tidak menemukan korelasi antara factor kekayaan keluarga, pendidikan, tempat tinggal, kelas sosial, dan profesi ayah dengan kondisi harga diri (*self-esteem*) pada anak. Secara spesifik, Coopersmith menemukan kondisi-kondisi yang terkait dengan penghargaan diri yang tinggi pada anak, yaitu sebagai berikut:

- a) Anak mengalami penerimaan pemikiran, perasaan, dan nilai sepenuhnya dari orang lain yang dianggap dekat.
- b) Anak menjalankan suatu konteks yang terbatas dengan memperkuat batasan-batasan yang *fair*, tidak seenaknya sendiri dan bias diatur. Anak tidak menerima kebebasan tiada batas. Konsekuensinya, anak memiliki perasaan aman dan memiliki dasar yang jelas untuk melakukan evaluasi perilaku.
- c) Anak mendapat respek sebagai manusia seutuhnya dari orang tua yang tidak menggunakan cara-cara kekerasan atau kekonyolan dalam mengatasi dan memanipulasi sesuatu. Orang tua bernegosiasi dengan anak mengenai aturan dan batasan dalam keluarga. Orang tua cenderung menekankan aspek *reward* dan memperkuat perilaku positif. Orang tua memperlihatkan keterampilan pada kehidupan sosial dan sekolah anak, umumnya orang tua meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan anak.

Branden (2007) mengungkapkan beberapa hal yang perlu diperhatikan orang tua dalam pengasuhan anak untuk mengembangkan *self-esteem* yang tinggi, yaitu sebagai berikut:

a) Cinta

Seorang anak yang diperlakukan dengan penuh cinta kasih cenderung mengungkapkan perasaan dengan cinta kasih. Orang tua yang efektif dapat juga merasakan marah atau kecewa kepada anak tanpa membuang aspek cinta. Orang tua dapat mengajari anak tanpa mengeluh.

b) Penerimaan

Anak yang pikiran dan perasaannya diperlakukan dengan baik cenderung akan merespon dan belajar menerima aspek penerimaan dirinya. Penerimaan lebih pada usaha mendengarkan serta mengetahui isi pikiran dan perasaan, bukan dengan menghukum, beradu argumentasi, menggurui, apalagi merendahkan anak.

Anak yang diberitahu berulang kali untuk tidak boleh merasakan sesuatu, maka anak cenderung menolak serta menyangkal perasaan atau emosi untuk sekedar menyengkan orang tua. Ekspresi anak seperti marah, bahagia, senang dianggap salah oleh orang tua, mungkin saja anak menyangkal dan menolak untuk didekati, dicintai dan menolak terror yang membatasinya. Orang tua tidak

mendorong perkembangan *self-esteem* anak dengan melakukan penyangkalan diri terhadap cinta yang diberikan orang tua.

c) Respek

Seorang anak yang menerima respek dari orang tua cenderung mempelajari respek diri. Anak yang tumbuh di rumah yang para penguninya berhubungan secara alami dan baik, tentu anak dapat belajar berbagai prinsip yang dapat diterapkan pada dirinya dan orang lain.

d) Pola pengasuhan pada usia yang sesuai

Tujuan orang tua adalah mendukung kemandirian anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah menawarkan pilihan kepada anak sesuai dengan level perkembangan anak.

e) Pujian dan kritikan

Orang tua yang mencintai anak, dalam mendukung perkembangan *self-esteem* anak mungkin percaya bahwa cara yang seharusnya dilakukan adalah dengan pujian. Kenyataanya, pujian dan kritikan yang berlebihan dapat menggerogoti *self-esteem* anak. Sebagian orang tua bermaksud menolong penghargaan diri anak dengan memuji anak secara umum, dan mungkin hanya akan menyenangkan anak. Memberikan pujian secara umum pada anak dapat membuat anak merasa cemas, orang tua sebaiknya memberikan kebebasan pada anak untuk membuat evaluasi diri, setelah orang tua menggambarkan perilakunya. Hal tersebut dapat menolong menciptakan kemandirian berpikir pada anak. Orang tua memberikan kritik kepada anak diusahakan tidak diarahkan langsung kepada perilaku anak. Prinsipnya, gambarkan perilaku anak, ungkapkan perasaan orang tua, uraikan harapan orang tua dan hindari pembunuhan karakter anak.

f) Harapan orang tua

Orang tua yang rasional menjunjung tinggi standar etika terhadap anak. Orang tua mengharapkan anak mau belajar, menguasai pengetahuan dan keterampilan, harapan-harapan orang tua perlu disesuaikan dengan level perkembangan anak dan menaruh respek terhadap setiap atribut unik anak.

2. Memiliki pengalaman keberhasilan

Pengalaman keberhasilan dalam kehidupan anak yang member arti tersendiri secara pribadi. Ukuran pengalaman keberhasilan memiliki makna yang

berlainan untuk tiap individu, Rosenberg (dalam Setyo, 1999) memaparkan kriteria-kriteria dalam mengidentifikasi pengalaman keberhasilan sebagai berikut:

- a) Individu mampu mempengaruhi dan mengendalikan orang lain sesuai dengan hak-hak dan tanggung jawab yang berlaku.
- b) Individu mampu untuk menerima dan member perhatian kepada orang lain dalam sebuah bentuk apresiasi dan dukungan sosial.
- c) Individu mampu memperhitungkan dan mengikuti standar-standar moral dan etika, prinsip, keagamaan, mencakup didalamnya pertimbangan terhadap aspek-aspek tradisi dan falsafah hidup yang dianut dalam kebiasaan hidup sehari-hari.
- d) Individu mampu meraih keberhasilan sesuai dengan tingkat usia dan tugas perkembangan.

3. Nilai dan aspirasi

Pengalaman pada bidang tertentu dapat dirasakan sebagai keberhasilan atau kegagalan sesuai nilai yang anak sertakan pada bidang tersebut. Anak yang gagal pada bidang yang dianggap tidak begitu penting oleh anak, tidak akan begitu berpengaruh terhadap kondisi *self-esteem* anak. Apabila anak berhasil pada bidang yang dianggap penting oleh anak, maka akan berpengaruh terhadap *self-esteem* dan menganggap keberhasilan pada bidang lain tidak begitu penting. Penilaian seseorang terhadap bidang yang diperkirakan berhubungan dengan kemampuan anak biasanya lebih pada bidang tersebut, atau kepentingan pada bidang yang individu internalisasi dari orang tuanya. Penilaian terhadap diri biasanya melibatkan perbandingan antara tampilan actual dan kapasitasnya dengan aspirasi dan standar pribadinya. Jika standar telah dicapai, terutama pada bidang yang dianggap penting, maka individu akan merasa bahagia, sedangkan apabila apa yang dicapainya berada di bawah standar, individu akan merasa tidak puas. Individu dengan *self-esteem* tinggi menetapkan tujuan pribadinya lebih tinggi daripada individu yang *self-esteem*nya rendah. Individu dengan *self-esteem* tinggi merasa apa yang diharapkan dapat dicapai meskipun tujuan lebih tinggi.

4. Cara-cara individu dalam merespon atau menghadapi hambatan

Kesulitan dan kegagalan dalam hal ini berkaitan dengan sikap-sikap yang ditampilkan individu ketika mengalami kesulitan atau kegagalan. Individu akan

berusaha untuk melakukan cara-cara untuk mengatasi kegagalan untuk mengurangi kecemasan, sebab reaksi kegagalan biasanya akan menimbulkan perasaan ketidakberdayaan, ketidakmampuan, dan kurang bisa menerima kenyataan.

Aspek-Aspek Pembentuk *Self-Esteem* Anak

Coopersmith (1967) mengungkapkan *self-esteem* memiliki aspek-aspek yang membentuknya, yaitu sebagai berikut:

1. Kekuasaan (*Power*)

Kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku orang lain. Kemampuan ini ditandai oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain dan biasanya sumbangan dari pikiran, pendapat, dan kebenaran.

2. Keberartian (*Significance*)

Adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima dari orang lain. Hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain dan pertanda penerimaan dan popularitasnya.

3. Kebajikan (*Virtue*)

Yaitu ketaatan atau mengikuti standar moral dan etika. Ditandai dengan ketaatan untuk menjauhi dari tingkah laku yang tidak diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama.

4. Kompetensi (*Competence*)

Kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi. Ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda.

Tingkatan *Self-Esteem* Anak

Coopersmith (1967) mengkategorikan *self-esteem* dalam beberapa tingkatan, yaitu:

1. Tingkat *self-esteem* tinggi

Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan puas dengan karakteristik dan kemampuan diri. Adanya penerimaan dan penghargaan yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial.

Individu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal. Pendekatan individu terhadap orang lain menunjukkan harapan yang secara positif dapat individu terima. Individu tidak sensitif terhadap kritik dari lingkungannya, tetapi menerima dan mengharapkan masukan verbal dan non-verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Individu mempertimbangkan diri sebagai orang yang bernilai, penting, dan berharga. Individu mempercayai pandangan serta pengalaman diri sebagai nyata (*real*) dan benar (*true*). Terdapat keajegan persepsi dan pandangan serta mampu mengalihkan pengaruh dari orang lain.

2. Tingkat *self-esteem* sedang

Individu dengan *self-esteem* sedang cenderung memiliki kesamaan dengan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi dalam hal penerimaan diri. Individu cenderung optimis, ekspresif, dan mampu menerima kritik. Terdapat perbedaan antara individu dengan *self-esteem* tinggi dan individu dengan *self-esteem* sedang, yaitu individu dengan *self-esteem* sedang cenderung tergantung kepada penerimaan sosial untuk menghilangkan ketidakpastian yang dirasakan dari penilaian dirinya pada suatu saat. Individu merasa tidak aman dalam lingkungan sosialnya, sehingga individu berupaya untuk mencari pengalaman sosial yang akan meningkatkan harga diri.

3. Tingkat *self-esteem* rendah

Individu yang *self-esteem*nya rendah memiliki *lack of confidence* dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Adanya penghargaan diri yang buruk ini membuat individu tidak mampu untuk menekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Individu tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan-kemampuan dirinya sehingga ketidakpastian ketidakyakinan diri ini menumbuhkan rasa tidak aman terhadap keberadaan individu di lingkungan. Individu cenderung sensitive terhadap kritik yang ditujukan kepada dirinya. Ciri lain pada kategori *self-esteem* rendah adalah pesimis, tidak merasa mampu dalam menghadapi sesuatu, pasif dan bersikap tertutup terhadap lingkungan.

Bimbingan Pengembangan *Self-Esteem* Anak Usia SD/MI di Sekolah

Bimbingan Pengembangan *Self-Esteem* Anak Usia SD/MI di Sekolah dapat dilakukan melalui program bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling di

SD/MI adalah upaya pemberian bantuan kepada anak (siswa) yang dilakukan secara berkesinambungan supaya anak dapat memahami dirinya sehingga mampu mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar (Nurihsan, 2005). Pada pelaksanaan bimbingan dan konseling di SD/MI meliputi prinsip-prinsip sebagai berikut:

1. Bimbingan dan konseling berhubungan dengan sikap dan perilaku anak (siswa), maka perlu memperhatikan sikap dan perilaku siswa dari segala aspek kepribadian yang unik dan rumit.
2. Perlu memahami terhadap perbedaan anak-anak yang dibimbing.
3. Bimbingan adalah proses membantu siswa untuk dapat membantu diri sendiri dalam memecahkan masalah yang dihadapi.
4. Bimbingan hendaknya bertitik tolak pada siswa yang dibimbing.
5. Masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh guru pembimbing di SD/MI, harus diserahkan kepada individu atau lembaga yang berwenang.
6. Bimbingan dimulai dengan identifikasi kebutuhan yang dirasakan oleh siswa yang akan dibimbing.
7. Bimbingan harus luwes dan fleksibel, sesuai dengan kebutuhan siswa.
8. Program bimbingan di SD/MI harus sesuai dengan program SD/MI yang bersangkutan.
9. Pelaksanaan program bimbingan harus dipimpin oleh seseorang yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan.
10. Terhadap program bimbingan harus selalu diadakan penilaian berkala untuk mengetahui hasil yang telah dicapai.

Berdasarkan masalah siswa, terdapat empat jenis bimbingan, yaitu bimbingan belajar, bimbingan pribadi dan sosial, serta bimbingan karier. Bimbingan pribadi-sosial merupakan bimbingan yang diberikan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi-sosial. Adapun yang tergolong dalam masalah-masalah pribadi-sosial adalah masalah hubungan dengan teman sebaya, guru, serta staff, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat individu tinggal, serta penyelesaian konflik (Nurihsan, 2006). Masalah-masalah yang berkaitan dengan kepribadian, termasuk ke dalam bidang layanan bimbingan dan konseling pribadi-

sosial. Demikian juga masalah yang berkaitan perkembangan *self-esteem* anak termasuk ke dalam bagian bidang layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial.

Komponen bimbingan pribadi-sosial di SD/MI yang diprioritaskan dalam mengembangkan harga diri anak pada siswa ialah pengumpulan data, pemberian informasi, dan konsultasi (Winkel, 2006). Data meliputi beberapa hal pokok seperti pemahaman mengenai kekurangan dan kelebihan siswa, dan latar belakang keluarga. Pemberian informasi meliputi tema-tema yang dapat mengembangkan *self-esteem* siswa. Pemberian informasi dapat disajikan dalam bentuk simulasi dan *games*. Konsultasi di SD/MI diberikan oleh wali kelas kepada orang tua siswa dan oleh tenaga bimbingan profesional kepada guru-guru yang membutuhkan.

Bentuk bimbingan yang kerap digunakan di SD/MI ialah bimbingan kelompok, sifat bimbingan ialah pengembangan dan preventif. Sifat kuratif muncul bila terjadi kasus penyimpangan dari perkembangan normal, yang biasanya berkaitan erat dengan situasi keluarga.

Tenaga yang memegang peranan kunci dalam melaksanakan bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di SD/MI ialah wali kelas. Koordinasi seluruh kegiatan bimbingan dapat dipegang oleh wali kelas. Program bimbingan di SD/MI akan efisien dan efektif bila terdapat kerjasama antara kepala sekolah, para guru kelas, dan konsultan ahli.

Kerangka kerja layanan bimbingan dan konseling dalam hal ini mengembangkan *self-esteem* (harga diri) peserta didik, disusun dalam suatu program bimbingan dan konseling yang dapat dijabarkan dalam empat kegiatan utama, yaitu; (1) layanan dasar bimbingan; (2) layanan responsif; (3) layanan perencanaan individual dan; (4) dukungan sistem.

Layanan dasar bimbingan adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu seluruh siswa mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan-keterampilan hidup yang mengacu pada tugas-tugas perkembangan siswa SD/MI. Layanan responsif adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan peserta didik saat ini. Layanan responsif dapat bersifat preventif atau kuratif. Strategi yang digunakan adalah konseling individual, konseling kelompok, dan konsultasi.

Layanan perencanaan individual adalah layanan bimbingan yang bertujuan membantu seluruh peserta didik membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana kehidupannya yang telah dibuat atas dasar hasil pemantauan dan pemahaman peserta didik. Strategi d membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana kehidupannya yang telah dibuat atas dasar hasil pemantauan dan pemahaman peserta didik. Strategi dalam layanan perencanaan individual dapat dilaksanakan dengan konseling dalam layanan perencanaan individual dapat dilaksanakan dengan konseling dan konsultasi.

Dukungan sistem adalah kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan untuk memantapkan, memelihara, dan meningkatkan program bimbingan secara menyeluruh. Dilaksanakan melalui pengembangan profesionalitas, hubungan masyarakat dan staff, konsultasi dengan guru, staff ahli/penasehat, masyarakat yang lebih luas, manajemen program, serta penelitian dan pengembangan (Ellis, 1990 dalam Nurihsan, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, usaha-usaha yang perlu diperhatikan dalam pengembangan *self esteem* di sekolah sebagai berikut:

- a. Hal yang terpenting dipelajari siswa-siswa SD/MI adalah apakah mereka pintar atau bodoh, anak baik atau anak jahat, populer atau tidak populer. Konsep diri seseorang terbentuk semenjak masa pertengahan anak-anak dan pengaruh sekolah terhadap penilaian diri dapat semakin besar.
- b. Kata kunci berkenaan dengan perkembangan pribadi dan sosial adalah penerimaan. Kenyataan adalah anak-anak memiliki kemampuan yang berbeda, apa pun yang guru lakukan, siswa-siswa akan mempertimbangkan siapa yang memiliki kemampuan pada akhir-akhir masa SD/MI. Dengan demikian guru-guru mempunyai pengaruh yang besar terhadap bagaimana perasaan siswa tentang perbedaan-perbedaan dalam kemampuan tersebut. Misalnya, terhadap nilai rendah yang siswa terima sebagai hasil belajar dan ketika siswa-siswa mengetahui bahwa mereka tidak akan pernah menjadi bintang di kelas.
- c. Guru harus menerima siwa apa adanya dan mengkomunikasikan norma yang penting untuk siswa sebagai pelajar. Mereka juga harus mengkomunikasikan ide-ide tentang keterampilan-keterampilan yang berharga untuk siswa. Beberapa siswa bagus dalam membaca, yang lainnya dalam matematika, olah raga atau

bidang lainya. Terpenting di SD/MI adalah dengan menghindari terbentuknya persaingan yang tidak sehat antara siswa untuk menjadi yang terbaik (Cohen, 1984). Tugas guru seharusnya fokus untuk memuji siswa dan mengevaluasi usaha, bukan hanya kemampuan. Meskipun tidak semua siswa bisa mencapai nilai 100 % pada sebuah tes, tiap siswa dapat memberikan 100% usaha, dan usaha ini harus di sadari dan diberi penghargaan.

Bimbingan Bagi Orang Tua Dalam Pengembangan *Self-Esteem* Anak Usia SD/MI

Bimbingan pengembangan kemampuan cara orang tua meningkatkan *self-esteem* anak dapat dilakukan melalui layanan konsultasi. Wali kelas beserta seluruh staff sekolah berkoordinasi untuk menyusun rancangan kegiatan konsultasi.

Shertzer dan Stone (Winkel, 2006) mengutip beberapa perumusan tentang konsultasi, antara lain:

1. D. B Keat, yang merumuskan konsultasi dalam lingkungan pendidikan sebagai sebuah proses dimana konsultan dan konsulti berkolaborasi untuk mengembangkan yang berarti membantu siswa.
2. A. Y. Bindman yang merumuskan konsultasi sebagai proses interaksi atau hubungan interpersonal yang terjadi antara dua pihak, dimana yang satu sebagai konsultan membantu konsulti untuk memecahkan masalah klien.

Dengan demikian, terbentuk hubungan segitiga antara konsultan, orang yang meminta konsultasi dan klien/konseli. Dalam hal ini, guru wali kelas berperan sebagai konsultan, orang tua sebagai *consultee*, dan siswa sebagai objek yang dikembangkan.

Guru wali kelas dapat menjelaskan kepada orang tua mengenai perilaku anak di sekolah, tantangan-tantangan yang dihadapi anak, tata cara komunikasi terutama dalam meningkatkan *self-esteem* anak, dan berbagai minat serta bakat yang dimiliki anak. Orang tua dapat memberikan banyak informasi kepada wali kelas mengenai perilaku anak di rumah, cara komunikasi yang digunakan orang tua, hubungan anak dengan saudara-saudaranya, dan berbagai hal lain yang dapat membebaskan dampak negatif bagi anak serta mengenai riwayat perkembangan dan pertumbuhan anak.

Hasil yang diharapkan dari layanan konsultasi adalah pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai anak. Bagi orang tua, hasil konsultasi akan membawa komunikasi yang lebih baik dengan anak terutama dalam rangka meningkatkan *self-esteem* anak. Bagi wali kelas, layanan konsultasi akan memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai anak yang berasal dari lingkungan keluarga tertentu.

Penutup

Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan dibentuk sepanjang pengalaman individu. Mengembangkan harga diri berarti mengembangkan keyakinan bahwa seseorang mampu hidup dan patut untuk berbahagia dalam menghadapi kehidupan dengan penuh keyakinan, kebajikan dan optimisme, yang akan membantu untuk mencapai tujuan. Mengembangkan harga diri berarti memperluas kapasitas untuk kebahagiaan.

Keberhasilan anak dalam mencapai *self-esteem* yang optimal, tidaklah terlepas dari peranan orang tua serta guru dalam proses pendidikannya. Dengan demikian, hubungan orang tua dan guru sangat erat. Orang tua tidak dapat menyalahkan pendidik/guru bila terjadi kegagalan dalam diri anaknya, demikian pula sebaliknya guru tidak dapat menyalahkan orang tua dalam menangani anak didiknya. Untuk itu, diharapkan kepada semua pihak untuk saling membantu dan mengadakan introspeksi terhadap kekurangan masing-masing, agar terjadi saling komunikasi dalam menghantarkan anak ke arah yang menjadi tujuan dari semua pihak.

Daftar Rujukan

- Stuart & Sundeen. 1991. *Pembagian Konsep Diri*. Diakses 28 Juli 2009. <http://www.masbow.com>
- Baron, Robert A, & Byrne, Donn. 2003. *Social psychology-ninth edition*. Boston: Allyn and Bacon.
- Branden, N. 2005. *The Power of Self-Esteem*. New York: Bantam
- Branden, N. 2001. *The Psichology of Self-Esteem*. New York: Bantam

- Burns, R.B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Prilaku*. alih bahasa, Eddy; editor Surya Satyanegara. Jakarta: Arcan
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Cet. ke-2. Pala Alto: Consulting Psychologists Pr. Inc
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. New York. Mac kay
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi V. Jakarta: Erlangga
- Koswara, E. (1991). *Teori-teori kepribadian*. Bandung: PT. Eresco
- Nurihsan, Juntika. 2007. *Buku Materi Pokok Perkembangan Peserta didik*. Bandung; Sekolah Pasca Sarjana (UPI)
- Papalia, Diane E., Wendkos-olds, S., Duskin-Feldman, R. 2001. *Human Development*. 9th Ed. Boston: Mc Graw-Hill Book Company.
- Shertzer, B. & Stone, S.C. 1976. *Fundamental of Guidance*. Boston: HMC
- Winkel, W.S., 2005. *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan*. Edisi Revisi. Jakarta: Gramedia
- Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda Karya.